



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Sức khỏe là mối quan tâm thường trực 24/7. Giờ đây, sự hỗ trợ từ chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị cũng luôn sẵn sàng

Tải xuống ứng dụng **UnitedHealthcare** để truy cập các quyền lợi và bảo hiểm của chương trình, mọi lúc mọi nơi. Có trên App Store® hoặc Google Play™.

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe được bao trả

Tiết kiệm tiền tại nhà thuốc

Các sản phẩm thuốc không theo toa là những mặt hàng quý vị có thể mua mà không cần toa thuốc. Bao gồm thuốc cảm và dị ứng, thuốc giảm đau, vitamin, kem sơ cứu và các sản phẩm khác. Quyền lợi của quý vị có thể giúp giảm chi phí cho các mặt hàng OTC.



Quý vị có câu hỏi?

Hoặc trò chuyện với người hỗ trợ về quyền lợi thông qua **myuhc.com/communityplan** hoặc ứng dụng di động UHC.

Sức khỏe răng miệng

Bệnh tiểu đường và sức khỏe răng miệng

Hơn 38 triệu người ở Hoa Kỳ bị tiểu đường.¹ Đường huyết cao có thể khiến quý vị khó duy trì sức khỏe răng miệng tốt hơn. Chải răng và dùng chỉ nha khoa hàng ngày có thể giúp tránh được đau răng và nhiễm trùng. Việc đi khám răng định kỳ cũng vậy. Nha sĩ của quý vị có thể phát hiện và giúp điều trị sâu răng và các vấn đề về nướu trước khi chúng trở nên nghiêm trọng.



Để được hỗ trợ tìm nha sĩ, hãy gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số điện thoại ở trang 5. Và hãy nhớ kiểm tra a1c 3 tháng một lần.

Hiểu tình trạng sức khỏe của quý vị

Nếu quý vị gặp vấn đề về sức khỏe, quý vị có thể có các câu hỏi như:

- Bệnh này là gì?
- Tình trạng này ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi như thế nào?
- Các phương pháp điều trị là gì?

Chương trình quản lý bệnh của chúng tôi có thể giúp ích. Truy cập myuhc.com/communityplan/healthwellness để tìm hiểu về:

- | | |
|--|---|
| • Bệnh suyễn | (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD) |
| • Rối loạn tăng động giảm chú ý (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) | • Trầm cảm |
| • Bệnh động mạch vành (Coronary artery disease, CAD) | • Tiểu đường |
| • Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính | • Suy tim |
| | • Viêm gan C |
| | • Chứng tăng huyết áp |
| | • Béo phì |
| | • Bệnh hồng cầu hình liềm |

Chăm sóc sau khi sinh

Chăm sóc cơ thể sau khi sinh

Cơ thể quý vị cần hồi phục sau khi sinh. Mặc dù em bé mới sinh của quý vị cần được quan tâm và chăm sóc nhiều, nhưng quan trọng là quý vị cũng phải tự chăm sóc bản thân.

- Hãy nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Ngủ khi con quý vị ngủ.
- Cố gắng ăn uống đúng cách. Chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng có thể giúp cơ thể quý vị phục hồi.
- Vận động nhẹ nhàng. Kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước. Nếu được nhà cung cấp cho phép, hãy cố gắng đi bộ và tập các bài thể dục sau sinh, dù chỉ vài phút mỗi ngày.
- Hãy trung thực với bạn bè và gia đình. Nhờ trợ giúp khi quý vị cần.

Nếu quý vị bị huyết áp cao, tiểu đường hoặc thừa cân, quý vị có thể có nhiều nguy cơ bị tiền sản giật và các biến chứng khác. Để tìm hiểu thêm về các dấu hiệu cảnh báo cần chú ý, hãy truy cập cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.

Sắp xếp cuộc hẹn với Bác sĩ Chăm sóc chính (primary care provider, PCP) của quý vị

Khám sức khỏe định kỳ hàng năm (hoặc thăm khám sức khỏe tổng quát thường niên) giúp quý vị duy trì sức khỏe tốt. Những lần thăm khám này là bổ sung cho các lần khám bác sĩ khác về những vấn đề y tế cụ thể. **Điều quan trọng là quý vị phải khám PCP của quý vị mỗi năm một lần ngay cả khi quý vị không bị bệnh.**

Lần thăm khám được bao trả miễn phí cho quý vị

- Đến gặp PCP trong mạng lưới của quý vị cho lần thăm khám này
- PCP là bác sĩ chính mà quý vị đến khám cho hầu hết các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình
- Mang theo thẻ ID hội viên của quý vị

Lên lịch cuộc hẹn của quý vị

- Quý vị cần trợ giúp đặt lịch hẹn?
Chúng tôi có thể giúp quý vị. Trò chuyện với Dịch vụ Hội viên thông qua myuhc.com/communityplan hoặc ứng dụng UnitedHealthcare®

Lần thăm khám của quý vị sẽ gồm những gì

- PCP của quý vị có thể kiểm tra tim và phổi, thính giác, thị lực và chỉ số khối lượng cơ thể (body mass index, BMI)²
- Hỏi về các xét nghiệm, sàng lọc hoặc mũi chích ngừa khác phù hợp với quý vị
- Hãy nói chuyện với PCP của quý vị về các mối lo ngại về sức khỏe của quý vị và những bệnh nào quý vị có thể có nguy cơ mắc phải



Bảo vệ làn da của quý vị

Ung thư da là dạng ung thư phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Người ta ước tính rằng gần 9,500 người được chẩn đoán mắc ung thư da mỗi ngày.³ Việc tắm nắng trong nhà và ngoài trời có thể làm tăng nguy cơ phát triển ung thư da.⁴

Những người khác có nguy cơ phát triển ung thư da cao hơn bao gồm:

- Người có làn da sáng màu
- Người có tóc sáng màu, đỏ hoặc vàng hoe
- Người có màu mắt xanh dương, xanh lá cây hoặc xám

Cách bảo vệ làn da của quý vị:

- Thoa kem chống nắng
- Mặc quần áo bảo hộ và đội mũ rộng vành
- Tránh các buồng tắm nắng nhân tạo, thay vào đó hãy sử dụng kem nhuộm da không cần tắm nắng

Kiểm tra da hàng tháng xem có thay đổi về kích thước, hình dạng hoặc màu sắc của nốt ruồi không. Gọi cho nhà cung cấp của quý vị và lên lịch khám sức khỏe nếu quý vị thấy có bất kỳ thay đổi nào liên quan đến da của mình.



Nhóm Tư vấn Hội viên

Tham gia Nhóm Tư vấn Hội viên (Member Advisory Group, MAG) của chúng tôi

UnitedHealthcare muốn lắng nghe ý kiến của quý vị để tìm hiểu thêm về những điều quý vị thích về chương trình sức khỏe của mình, những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn và cách chúng tôi có thể giúp quý vị nhận được sự chăm sóc mà quý vị cần.



Nếu quý vị muốn tham gia MAG, vui lòng gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**, từ 7:45 sáng đến 4:30 chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu.

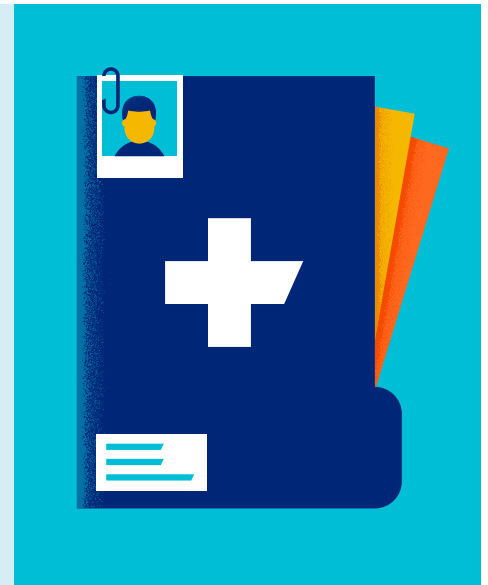
³melanomafoundation.org/statistics

⁴aimatmelanoma.org

Sổ Tay Hội Viên

Thông tin chi tiết về hội viên, quyền lợi và chương trình

Quý vị có thể xem và tải xuống Sổ tay Hội viên của mình mọi lúc, mọi nơi, bằng cách truy cập **myuhc.com/communityplan**. Quý vị muốn có một bản in? Xin gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711** để yêu cầu gửi Sổ tay Hội viên qua đường bưu điện cho quý vị.



Tài nguyên dành cho hội viên

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Truy cập chương trình của quý vị 24/7

Tìm kiếm thông tin và sự hỗ trợ quý vị cần, vào lúc quý vị cần và tại nơi quý vị muốn.

Ứng dụng UnitedHealthcare:

Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Trang web dành cho hội viên của chúng tôi:

myuhc.com/communityplan

Dịch vụ Hội viên:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**, từ 7:45 sáng đến 4:30 chiều, giờ chuẩn Hawaii, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Nhận trợ giúp khi quý vị có câu hỏi và lo ngại. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

NurseLine: Số điện thoại miễn cước

1-888-980-8728, TTY **711**

Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, miễn phí cho quý vị.

UHC Doctor Chat:

Tải xuống ứng dụng **UHC Doctor Chat** hoặc tìm hiểu thêm tại

UHCDoctorChat.com.

Kết nối với Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc chính (PCP) trong vài giây bằng ứng dụng UHC Doctor Chat. PCP luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể giải đáp các thắc mắc, dù lớn hay nhỏ.

Quit For Life: quitnow.net

Số điện thoại miễn cước **1-866-784-8454**, TTY **711**

Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí cho quý vị.

Chuyên chờ:

Số điện thoại miễn cước **1-866-475-5746**,
TTY **1-866-288-3133**

Quý vị có thể nhận được các chuyến đưa đón đến và từ các lần khám y tế của quý vị. Để lên lịch đưa đón, hãy gọi cho ModivCare ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn của quý vị hoặc tải xuống ứng dụng ModivCare qua Google Play hoặc App Store.

Quản lý Chăm sóc:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**,
TTY **711**

Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng, nhắc cuộc hẹn khám, trợ giúp đi xe và nhiều hơn nữa.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Hapai Malama:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**
Thứ Hai – Thứ Sáu, từ 7:45 giờ sáng đến 4:30 giờ chiều.

Nếu quý vị đang mang thai, chương trình của chúng tôi sẵn sàng cung cấp phần thưởng và hỗ trợ cho quý vị và con quý vị.

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Ứng dụng Self Care này mang lại cho quý vị nhiều công cụ sức khỏe cảm xúc như thiền, bài tập thở, video và hơn thế nữa.

Go Digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Đăng ký nhận email, tin nhắn văn bản và tài liệu kỹ thuật số để nhận thông tin sức khỏe của quý vị nhanh hơn.

Community Resources:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể cung cấp trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, thanh toán dịch vụ tiện ích và nhiều tính năng khác, với chi phí được giảm hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm trợ giúp trong khu vực của quý vị.

Expressable: expressable.com/united

Hợp tác với một chuyên gia trị liệu ngôn ngữ được cấp phép để có các buổi học trực tuyến 1-1 ngay tại nhà, cùng các hoạt động thực hành hàng tuần, giáo dục và hỗ trợ nhằm đạt được mục tiêu của quý vị nhanh hơn.

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or has discriminated in any way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

By mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Complaint forms are available at:

<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at
1-888-980-8728, TTY 711.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711).
(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电 1-888-980-8728 ，我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : 711).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711).
(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu 1-888-980-8728 no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: 711).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 1-888-980-8728 に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: 711).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711).
(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電 1-888-980-8728 ，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711)。
(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjelok wōñean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele im kōnono kake. (TTY 711).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos qué idioma habla. (TTY: 711).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: 711)
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).